

自己検診のポイント

① 日を決めて定期的におこなう

・生理が終わった後1週間くらいが適当。  
・閉経後の人は、毎月、日を定めて。

② 触診は、指の腹で、胸壁に向かい少し押すようにする

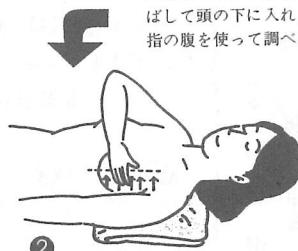
・指でつままずに、指の腹か手のひらで、ひらたく胸壁に押えて感ずる固いシコリが疑わしい。

横になってチェック(触診)

検査するほうの肩の下に折りたたんだタオルなどを入れ(乳房の小さい人は、必要ない)、乳房が胸の上で平たく広がるようにします。次の要領で左右の乳房を調べてください。



① ▲乳房の内側半分を調べる 腕をのばして頭の下に入れ、揃えた三本の指の腹を使って調べます。



② ▲乳房の外側半分を調べる 頭の下腕を自然な位置に下げ、内側を調べたときと同様に指の腹を使って調べます。



③ ▲わきの下を調べる わきの下に三本指をさし入れて、指先を胸壁にそってゆっくりすべらし、リンパ節がはれていないか調べます。

建設のあゆみ

【完成】

◎道路排水整備工事	
町道南川岸区内線	173m
町道東町区内線	300m
町道古川区内線	238m
町道上町区内線	95m
町道新島新田区内線	154m

【工事中】

◎道路改良工事	
町道新青東線	177m
◎道路舗装新設工事	
町道坂田遠山線	1,405m
町道古川栗山区内線	613m
町道上町北清水西区内線	456m
◎道路舗装補修工事	
町道上町区内線	254m
◎道路排水整備工事	
町道屋形宮前区内線	138m
町道鳥喰下区内線	52m
町道栗山区内線	192m
町道小提区内線	104m
◎防火貯水槽設置工事	
屋形南 40m <sup>2</sup> 級	1基
木戸台 40m <sup>2</sup> 級	1基

航空機テレビ電波障害

防止アンテナの設置を

新東京国際空港公団では、航空機によるテレビジョン電波障害改善対策として、フラッター防止アンテナの設置を行っています。

先の場合、一定の要件のもとに空港公団で修理をいたします。

先の新規設置、修理等詳しいことは企画空港対策課(内線27番)へ。なお、新規設置ご希望の方は印鑑をご持参してください。

また、設置後、倒壊あるいは破損などによる故障が生じ

また、設置後、倒壊あるいは破損などによる故障が生じ

受付中

お座敷電車『横芝・松尾・蓮沼町村民号』

鬼怒川温泉と日光江戸村の旅

- ・とき 10月7日(水)～8日(木)
- ・費用 33,000円

お申し込みは、企画空港対策課(内線27)へ